

# Warum Erwachsene wieder spielen sollten | Wildnispädagogik

Es war ein Sommernachmittag während meiner Wildnispädagogik-Ausbildung.

Ich stand auf einer Wiese. Um mich herum etwa zwanzig andere Erwachsene. Alle im Alter zwischen 25 und 55.

Und dann sagte der Kursleiter: "Wir spielen jetzt Bär fängt Hase."

Fangen.

Ich bin Mitte 30 damals gewesen. Softwareentwickler. Vater. Ein Mensch, der sein Leben im Griff hat.

Und jetzt soll ich hier rumlaufen und andere Menschen fangen?

Mein erster Gedanke war: *Wo bin ich hier gelandet?*

Mein zweiter Gedanke war: *Das ist doch albern.*

Ich habe mich umgeschaut. Alle anderen standen auch etwas unsicher da. Einige lächelten verlegen. Keiner wollte der Erste sein, der losrennt.

Und dann habe ich eine Entscheidung getroffen.

Ich habe mir gesagt: *Den Weg gehst du jetzt. Du lässt dich darauf ein. Du machst einfach mit. Was soll schon passieren? Alle anderen sind ja auch dabei – und keiner steht doof rum außer dir.*

Also bin ich losgerannt.

Was dann passierte, hat mich verändert.

## Was Spielen eigentlich bedeutet – und warum wir es vergessen haben

Bevor ich weitererzähle, lass mich kurz klären, was ich mit "Spielen" meine.

Ich meine nicht Videospiele. Nicht Brettspielabende. Nicht Sport.

Ich meine **echtes Spielen**. Zweckfreies Tun. Ohne Ziel, ohne Ergebnis, ohne Uhr im Kopf.

Spielen ist:

- Durch Pfützen springen, obwohl du 42 bist
- Stöcke werfen, einfach so
- Verstecken spielen mit deinen Kindern – und wirklich versuchen, nicht gefunden zu werden
- Auf einen Baum klettern, weil er da ist

- Herumrennen und andere Menschen fangen

Kinder spielen 3 bis 5 Stunden am Tag. Es ist ihr "Hauptberuf". So lernen sie die Welt kennen, entwickeln Kreativität, verarbeiten Erlebnisse.

Und wir Erwachsenen?

**Fast null.**

Irgendwann haben wir aufgehört zu spielen. Nicht bewusst. Es ist einfach passiert. "Werd mal erwachsen." "Das ist doch kindisch." "Dafür habe ich keine Zeit."

Und so haben wir eine Fähigkeit verloren, die uns als Menschen ausmacht.

PS: Hier findest du mehr dazu, warum Zeit in der Natur so wichtig ist: [Naturverbundenheit aufbauen und stärken](#)



## **Was passiert, wenn Erwachsene nicht mehr spielen**

Ich war in meinen Zwanzigern und frühen Dreißigern ein ernster Mensch.

Nicht unglücklich. Aber ernst. Fokussiert. Zielorientiert.

Ich habe gelacht, klar. Bei Witzen unter Kumpels. Bei lustigen Filmen.

Aber es war ein anderes Lachen. Ein kontrolliertes Lachen. Ein Erwachsenen-Lachen.

Was ich nicht wusste: Mir fehlte etwas Fundamentales.

**Wenn Erwachsene nicht mehr spielen, passiert Folgendes:**

- **Die Kreativität sinkt.** Studien zeigen, dass divergentes Denken – also die Fähigkeit, viele verschiedene Lösungen für ein Problem zu finden – bei spielenden Menschen deutlich höher ist.
- **Stress hat kein Ventil.** Wir joggen, meditieren, machen Yoga. Alles gut. Aber Spielen ist der natürlichste Stressabbau, den es gibt. Es ist in uns einprogrammiert.
- **Beziehungen werden funktional.** Wir "machen" Dinge zusammen – Hausarbeit, Ausflüge, Termine. Aber wir spielen nicht mehr miteinander. Dabei schafft Spielen Verbindung wie kaum etwas anderes.
- **Der innere Kritiker übernimmt.** Je weniger wir spielen, desto lauter wird die Stimme, die alles bewertet. Die sagt: "Das war nicht gut genug." "Das kannst du besser." "Was sollen die anderen denken?"

Spielen ist das Gegenmittel gegen Perfektionismus.

## Was ich in meiner Wildnispädagogik-Ausbildung gelernt habe

Zurück zu diesem Sommernachmittag.

Ich bin also losgerannt. Und plötzlich war ich mittendrin.

Menschen haben geschrien, gelacht, sind ausgewichen. Ich habe versucht, jemanden zu fangen, wurde selbst gejagt, bin gestolpert, habe mich wieder aufgerappelt.

Und dann ist etwas passiert.

### **Ich habe aufgehört zu denken.**

Zum ersten Mal seit Jahren war ich einfach nur *da*. Keine To-Do-Listen im Kopf. Keine Sorgen. Keine Bewertungen. Nur Rennen, Lachen, Atmen.

Nach dem ersten Modul dachte ich: Okay, war witzig.

Nach dem zweiten Modul habe ich etwas gemerkt, das mich erschüttert hat.

### **Ich hatte in den ganzen letzten Jahren bei keinem Spiel – überhaupt bei nichts – so viel wirklich authentisch und von Herzen gelacht.**

Das Lachen war anders. Es war kein "Ha ha, guter Witz"-Lachen. Es war ein lebendiges, fröhliches Lachen. Aus dem Bauch. Unkontrolliert. Ansteckend.

Wir haben so viele Spiele gespielt. Ein Spiel, das mir besonders in Erinnerung geblieben ist: Einer musste einen Hasen darstellen, der von einem Bären gejagt wurde. Und der Bär musste schreien wie ein Bär.

"ROOOAAARRRR!"

Ich konnte teilweise nicht weiterspielen. Ich habe mich so beäумelt, dass ich mich hinsetzen musste. Alle haben gelacht. Es war ansteckend. Je mehr einer gelacht hat, desto mehr haben die anderen gelacht.

Ein Sommernachmittag. Sonne. Wiese. Erwachsene Menschen, die rumrennen und Tiergeräusche machen.

Mir hat danach das Gesicht wehgetan. Die Lachmuskeln. Ich wusste gar nicht mehr, dass das passieren

kann.

Da habe ich verstanden: **Spielen befreit. Es baut Stress ab. Es nimmt Spannung raus.**

Und es ist nichts, wofür man sich schämen muss.



Mehr zu den Kernroutinen der Wildnispädagogik, zu denen auch das Spielen gehört, findest du hier: [Die Kernroutinen der Wildnispädagogik](#)

## Die Angst vor dem Spielen

Ich verstehe die Angst.

Ich hatte sie selbst.

Die Angst, sich lächerlich zu machen. Die Angst, dass andere denken: "Was macht der denn da?" Die Angst vor dem Kontrollverlust.

**Spielen bedeutet Kontrollabgabe.** Du weißt nicht, was passiert.

Du planst nicht.

Du funktionierst nicht.

Du **bist** einfach.

Für uns Erwachsene ist das schwer. Wir sind darauf trainiert, alles unter Kontrolle zu haben. Unsere Arbeit, unsere Familie, unsere Emotionen.

Und dann sollen wir auf einer Wiese rumlaufen und Tiergeräusche machen?

*Ja. Genau das.*

Der innere Erwachsene protestiert. Er sagt: "Das ist doch albern." "Dafür bin ich zu alt." "Was sollen die denken?"

Aber weißt du was? Alle anderen denken das Gleiche. Alle haben dieselbe Angst. Und sobald einer anfängt – wirklich anfängt – reißt er die anderen mit.

An diesem Sommernachmittag in meiner Ausbildung haben alle angefangen, mitzumachen. Und plötzlich war die Angst weg. Weil alle gleich albern waren. Weil niemand bewertet hat. Weil wir alle im selben Boot saßen.

**Die Natur ist übrigens der perfekte Ort, um wieder spielen zu lernen.** Der Wald urteilt nicht. Da ist kein Publikum. Keine Kameras. Nur du und die Bäume.



## Was die Forschung über Spielen sagt

### Studien und Fakten

Spielen ist keine Kinderkram. Es ist eine biologische Grundfunktion, die in unserem Gehirn verankert ist.

**Stuart Brown**, Gründer des National Institute for Play und Psychiater, hat in jahrzehntelanger Forschung gezeigt: Menschen, die als Erwachsene nicht mehr spielen, sind anfälliger für Depressionen, chronischen Stress und Beziehungsprobleme. In seinem Buch *"Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul"* (2009) beschreibt er Spielen als essenziell für Kreativität, Problemlösung und emotionale Gesundheit. → Quelle: Brown, Stuart L. (2009). *Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. Avery Publishing.

**Jaak Panksepp**, Neurowissenschaftler und Pionier der affektiven Neurowissenschaft, identifizierte Spielen als eines von sieben primären emotionalen Systemen im Säugetiergehirn. Spielen aktiviert das

Belohnungssystem, schüttet Dopamin aus und reduziert Angst. Interessant: Das PLAY-System ist bei allen Säugetieren gleich – auch erwachsene Tiere spielen ein Leben lang. → Quelle: Panksepp, Jaak (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press.

**Peter Gray**, Psychologe am Boston College, erforscht den Zusammenhang zwischen Spielen und psychischer Gesundheit bei Kindern und Erwachsenen. Seine Arbeiten zeigen: Der dramatische Rückgang freien Spiels in den vergangenen Jahrzehnten korreliert mit einem Anstieg von Angststörungen und Depressionen bei jungen Menschen. → Quelle: Gray, Peter (2011). "The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents." *American Journal of Play*, 3(4), 443-463.

**Zusammengefasst:** Spielen ist kein Luxus. Es ist ein Grundbedürfnis – und sein Fehlen macht uns krank.

## Warum ich als Wildnispädagoge immer mitspiele

Ich leite heute selbst Kurse an. Schulklassen, Kindergruppen, auch Erwachsene.

Und ich habe eine eiserne Regel: **Ich spiele immer mit.**

Immer.

Wenn wir Fangen spielen, renne ich mit. Wenn wir Verstecken spielen, verstecke ich mich. Wenn wir Tiergeräusche machen, brülle ich wie ein Bär.

Warum?

Weil ich nicht der Typ sein will, der danebensteht. Mit dem Handy in der Hand. Quatschend mit einem anderen Erwachsenen. Während die Kinder spielen.

Kennst du das noch aus deiner Schulzeit? Die Lehrer, die am Rand standen und "beaufsichtigt" haben? Die nie mitgemacht haben?

Ich will das Gegenteil sein.

Wenn ich mitspiele, passiert etwas Magisches: **Ich werde nahbar**. Die Kinder sehen mich nicht mehr als den Erwachsenen, der alles besser weiß. Sie sehen mich als Mitspieler. Als jemanden auf Augenhöhe.

Und weißt du, was Kinder am meisten lieben? Einen Erwachsenen zu "besiegen".

Wenn wir Fangen spielen, wollen sie *mich* fangen. Nicht irgendjemanden. Mich. Den Erwachsenen.

Plötzlich habe ich drei Kinder um mich rum, die im Team gegen mich spielen. Sie entwickeln Strategien. Einer lenkt ab, die anderen greifen an. Und meistens sind sie schneller als ich – ich bin schließlich fast 45.

Wenn sie mich dann fangen, ist das Jubeln riesig. Sie haben einen Erwachsenen besiegt. Das gibt ihnen so viel.

Und mir auch.



Mehr dazu, wie du mit Kindern im Wald spielen kannst, findest du hier: [15 Waldspiele, mit denen deine Kinder garantiert Spaß im Wald haben](#)

## **Für Pädagogen: Du musst selbst spielen, bevor du Kinder spielen lässt**

Wenn du in einem pädagogischen Beruf arbeitest – Erzieher, Lehrer, Sozialpädagoge, was auch immer –, dann habe ich eine unbequeme Wahrheit für dich:

**Du kannst nicht vermitteln, was du nicht lebst.**

Kinder spüren sofort, ob du "echt" spielst oder nur moderierst. Ob du dabei bist oder nur danebenstehst. Ob du dich einlässt oder nur deinen Job machst.

Wenn du selbst nicht spielst, wirst du das Spielen nie wirklich fördern können.

Meine Einladung an dich: Spiel eine Woche lang jeden Tag 10 Minuten. Ohne Kinder. Ohne Publikum. Nur du.

Spring in eine Pfütze. Wirf Steine in einen Bach. Kletter auf etwas. Renn einfach los.

Es wird sich am Anfang komisch anfühlen. Das ist normal. Mach trotzdem weiter.

Nach einer Woche wirst du merken: Da ist etwas passiert. Du bist leichter geworden. Innerlich.

Und das werden auch die Kinder spüren, mit denen du arbeitest.

Falls du dich manchmal ausgebrannt fühlst, lies auch: [Burnout bei Pädagogen – und wie Naturverbinding helfen kann](#)

## Für Eltern: Wie du durch Spielen eine bessere Verbindung zu deinen Kindern bekommst

Ich habe selbst zwei Söhne.

Und ich habe gemerkt: Es gibt einen riesigen Unterschied zwischen "mit den Kindern spielen" und "selbst spielen".

"Mit den Kindern spielen" heißt oft: Dabei sein. Zuschauen. Moderieren. "Ja, super, mach weiter."

"Selbst spielen" heißt: Mitmachen. Loslassen. Sich einlassen. Vergessen, dass du der Erwachsene bist.

Kinder merken den Unterschied sofort.

Wenn du nur dabei bist, bist du immer noch der Elternteil. Der Aufpasser. Der, der gleich sagt "Komm, wir gehen heim."

Wenn du wirklich mitspielst, ändert sich alles. Plötzlich bist du auf ihrer Seite. Im selben Team. In derselben Welt.

### Drei Tipps:

1. **Smartphone weg.** Nicht auf lautlos, sondern weg. In die Tasche. Außer Reichweite.
2. **Die "Ja, und..."-Regel.** Aus dem Improtheater. Was auch immer dein Kind vorschlägt, sag nicht "Nein, aber..." Sag "Ja, und..." und mach mit.
3. **Lass dich überraschen.** Du musst nicht wissen, was passiert. Du musst nicht planen. Folge einfach.

Was passiert, wenn Papa plötzlich in den Matsch springt?

Erst Stille. Dann große Augen. Und dann springen alle hinterher (und feiern dich).

Diese Momente vergessen Kinder nie.

Mehr Ideen für Familienabenteuer: [Mikroabenteuer mit Kindern – 100 Ideen für alle Jahreszeiten](#)



## Selbsttest: Wie spielfähig bist du?

Beantworte diese fünf Fragen ehrlich:

**1. Wann hast du das letzte Mal etwas getan, nur weil es Spaß macht – ohne Ziel, ohne Ergebnis?**

- Diese Woche → 2 Punkte
- Letzten Monat → 1 Punkt
- Keine Ahnung → 0 Punkte

**2. Wie reagierst du, wenn dein Kind dich zum Spielen auffordert?**

- Ich mache sofort mit → 2 Punkte
- Ich spiele ein bisschen mit, aber mit halbem Herzen → 1 Punkt
- Ich sage meistens "Gleich" oder "Später" → 0 Punkte

**3. Wann hast du das letzte Mal so gelacht, dass dir der Bauch wehtat?**

- Letzte Woche → 2 Punkte
- Letzten Monat → 1 Punkt
- Ich kann mich nicht erinnern → 0 Punkte

**4. Wie fühlst du dich, wenn du etwas "Albernes" tun sollst (z. B. Tiergeräusche machen)?**

- Das macht mir Spaß → 2 Punkte
- Ich mache mit, fühle mich aber unwohl → 1 Punkt

- Auf keinen Fall → 0 Punkte

**5. Hast du einen Ort oder eine Aktivität, bei der du völlig abschalten kannst?**

- Ja, und ich nutze ihn regelmäßig → 2 Punkte
- Ja, aber ich komme selten dazu → 1 Punkt
- Nein → 0 Punkte

**Auswertung:**

- **8–10 Punkte:** Dein inneres Kind lebt! Du hast dir die Fähigkeit zum Spielen bewahrt.
- **4–7 Punkte:** Da geht noch was. Du weißt, was Spielen ist, aber du brauchst mehr davon.
- **0–3 Punkte:** Zeit für eine Spielrevolution. Dieser Artikel ist genau für dich.

## Wie du wieder spielen lernst – praktische Schritte

Spielen ist wie ein Muskel. Wenn du ihn lange nicht benutzt, verkümmert er. Aber du kannst ihn wieder aufbauen.

**Fang klein an.** Du musst nicht sofort an einem Improtheater-Kurs teilnehmen. Es reicht, wenn du heute einen Stein in einen Teich wirfst. Einfach so. Ohne Grund.

**Spiel erst alleine.** Das klingt seltsam, aber es funktioniert. Geh in den Wald. Alleine. Und dann mach irgendetwas Sinnloses. Auf einen Baumstamm balancieren. Einen Stock werfen. Durch Laub rennen.

**Dann spiel mit Kindern.** Aber wirklich. Nicht danebenstehen. Mitmachen.

**Und irgendwann: Spiel mit anderen Erwachsenen.** Das ist die Königsdisziplin. Aber wenn du es schaffst, mit anderen Erwachsenen zu spielen – ohne Alkohol, ohne Brettspiel als Schutzschild, einfach so – dann hast du es geschafft.

**Mein Tipp:** Die Natur ist der beste Ort zum Spielen. Kein Publikum. Keine Bewertung. Nur du und die Welt.



## **Einladung: Diese Woche einmal spielen**

Ich will kein Fazit schreiben.

Fazits sind für Erwachsene, die alles kontrollieren wollen.

Stattdessen habe ich eine Einladung für dich.

**Spiel diese Woche einmal.** Nur einmal. Zehn Minuten.

Es muss nichts Großes sein. Kein organisiertes Spiel. Keine Planung.

Vielleicht ist es ein Zapfenweitwurf im Wald. Vielleicht ist es auf einen Baumstamm klettern. Vielleicht ist es Fangen spielen mit deinen Kindern – und wirklich rennen, nicht nur mittrotten.

Tu etwas scheinbar Sinnloses. Etwas ohne Ziel. Etwas, das keinen Zweck hat außer dem Tun selbst.

Und dann achte darauf, wie es sich anfühlt.

Vielleicht merkst du nach einer Weile, dass du lächelst. Vielleicht merkst du, dass deine Schultern lockerer werden. Vielleicht merkst du gar nichts – außer dass zehn Minuten plötzlich zu schnell vergangen sind.

**Und vielleicht – vielleicht – merkst du irgendwann, dass du lachst.**

Nicht das kontrollierte Erwachsenen-Lachen.

Sondern das andere. Das echte. Das, das dir im Gesicht wehtut.

Ich habe es auf einer Sommerwiese gefunden, bei einem albernem Spiel mit erwachsenen Menschen, die Tiergeräusche gemacht haben.

Wo wirst du es finden?

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>